Maíz y frijol, la dieta de las corredoras rarámuri, de las mejores en el mundo

CE Noticias Financieras Spanish

27 octubre 2024 domingo

Copyright 2024 Content Engine, LLC.
Derechos reservados
Copyright 2024 CE Noticias Financieras Derechos reservados

Length: 594 words

Body

Una dieta base de maíz y frijol es la que llevan unas de las mejores corredoras del mundo. Se trata de las mujeres de la etnia rarámuri, quienes han cautivado la atención de propios y extraños en maratones y carreras de ultra distancia.?La comunidad tradicional está asentada en Chihuahua, justo en la sierra Tarahumara, donde deben recorrer largas distancias a diario y en donde también los alimentos escasean.María Isidora Rodríguez, una madre de familia de 47 años originaria del municipio de Guachochil, participó el fin de semana en la "Gran Carrera del Desierto" celebrada en Puerto Peñasco, Sonora, en la que hizo gala de su talento obteniendo el primer lugar en la categoría "master".Arena y sol, la carrera de 50 kilómetros en SonoraTras concluir sus 50 kilómetros y ganar su presea, explicó cómo es la alimentación diaria para los integrantes de su comunidad. "Desayuno frijoles y papas, a veces sopa, pero casi siempre frijoles".La carrera en la que participó contó con el grado de dificultad que implica correr bajo el imponente sol de Sonora y, además, entre la arena de la playa."Me siento poco cansada, con arena".?

A diferencia de otros atletas, María Isidora no lleva un régimen alimenticio, no complementa su deporte con el gimnasio ni cuenta con un asesor personalizado para el running."Nomás caminando en el monte".En ese viaje la acompañó Julissa Fuentes, una joven rarámuri de 25 años, quien también abundó sobre sus hábitos y ritmo de vida."En la mañana hago mis deberes en mi casa y como soy mamá, llevo a mi hijo a la escuela.No desayuno, yo almuerzo como a las 10:00, y casi siempre son frijoles, un vaso de café, agua y tortillas de maíz o de harina".Nopales, pinole y quelites: de la tierra a la mesaEn su dieta poco acostumbran las carnes rojas, su alimentación se basa en el maíz y el frijol, así como los nopales, el pinole, los quelites o lo que pueden cultivar en la sierra Tarahumara."Allá casi no comemos carne, no tenemos carnicerías allá, no venden carne en mi comunidad, solamente que vayamos a la cabecera municipal, Guachochil".En las lejanas tierras rarámuri, deben caminar hasta 30 kilómetros diarios para cubrir sus necesidades."Es parte de nuestra vida desde niños porque tenemos que caminar mucho para ir por leña, ir a la tienda, a la escuela".Los también conocidos como "pies ligeros", tienen la costumbre milenaria de correr y caminar distancias gigantescas."Hay personas que siempre caminamos y digamos que caminar todos los días es como si estuviéramos entrenando". Y así mismo, el no contar con tenis especiales para correr, mallas de presión o ropa deportiva, no es impedimento para lograr sus objetivos."Yo puedo correr con tenis o guaraches, para mi es igual".De igual forma, intenta ser una inspiración para los jóvenes de su comunidad."Hay que echarle ganas para poder conocer lugares bonitos"."Es un honor correr con ellos"Otros participantes de la Gran Carrera del Desierto expresaron su admiración para los corredoros rarámuri. Guadalupe Tiznado, del municipio de Nogales,corrió junto con ellas por primera vez."La verdad es un honor correr con ellos, yo los podría denominar hijos de la tierra, la verdad es que ellos corren ya sea con sus tenis o guaraches. Yo siento que vienen colindados con la tierra, es la primera vez que me toca correr con ellos, son personas muy fuertes, demasiado fuertes, lo digo porque me tocó a una pasarla, luego me pasó".También, Flavio Jazo, de Ciudad de México, contó parte de su experiencia. "Estuvo increíble, es muy emocionante verlos, es una inspiración".?MO

Load-Date: October 28, 2024

Maíz y frijol, la dieta de las corredoras rarámuri, de las mejores en el mundo

---

End of Document